

LICENCE PROFESSIONNELLE « Manager & Entraîneur »

LA PLANIFICATION DE LA VITESSE ET DE LA FORCE EXPLOSIVE AU RUGBY

Exemple dans le club de Limoges (Fédérale 1)

Mémoire de stage *ENTRAINEUR*

Présenté par : Coutaud Sébastien

Sous la Direction de : Mr STEYER Raphaël, Préparateur physique et entraîneur de L'USAL

Sous la Responsabilité de Mr FERRAND Pierre, enseignant à la Faculté des Sciences et Techniques de L'Université de Limoges

LE DEFI EN TÊTE



La planification vise à amener le sportif dans sa meilleure forme le jour « j ». Comment y parvenir ? Quels contenus ? Quelles techniques ? Existe-il des « recettes » miracles ?

Sommaire

Introduction

1. PRESENTATION DE L'USAL

- 1.1. Historique du club
- 1.2. Quelques chiffres
- 1.3. L'environnement économique
- 1.4. Structure juridique
- 1.5. L'organigramme
- 1.6. Le centre de formation

2. LE DIAGNOSTIC SPORTIF DE LA DISCIPLINE ET DU SPORTIF

- 2.1. Généralités
- 2.2. Exigence de la pratique
- 2.3. Représentation des compétitions
- 2.4. Définition de la population

3. OBJECTIFS ET STRATEGIES SPORTIVES DU CLUB ET DU SPORTIF

- 3.1. Projet du club : méthodologie appliquée
- 3.2. Les effets attendus du projet
- 3.3. La vision à trois ans
- 3.4. Les trois triplés gagnant
- 3.5. Ambition
- 3.6. Valeur
- 3.7. Stratégie du club
- 3.8. Management
- 3.9. Dans le cadre des jumelages, organiser les échanges économiques et sportifs
- 3.10. Localement

4. TRAVAIL EFFECTUE DANS LA STRUCTURE

4.1. Création et mise en place de séance de préparation physique

4.2. Mise en place de tests physiques

4.3. Proposition de planification d'un mésocycle de force / vitesse

Conclusion

Bibliographie

Annexes

